

# 飲食小貼士3

## 芝士皇帝菜豆腐焗墨西哥蛋批

材料：

皇帝菜葉	1碗	墨西哥薄餅	2片
芝士碎	1/2杯	雞蛋	2隻
硬豆腐	1磚	洋蔥碎	1/4碗
奇亞籽	1湯匙	鹽、黑胡椒	少許
橄欖油	1茶匙		

做法：

1. 將皇帝菜清洗，然後切去莖部，菜葉切碎
2. 硬豆腐要壓碎，加入皇帝菜葉、奇亞籽、洋蔥碎、部份芝士碎和雞蛋攪勻
3. 加入調味：鹽、黑胡椒、橄欖油
4. 預熱焗爐230度，將墨西哥薄餅作批底，在烤盤中造成碗的形狀
5. 最後將攪勻的蛋漿材料注入碗形墨西哥薄餅上
6. 放入焗爐25分鐘

奇亞籽 (Chia seeds) 是鼠尾草的食用種子，原產於墨西哥中部和南部。奇亞籽含大量營養分，能讓你在食用後充滿能量。它呈雜色、棕色、灰色、黑色和白色，具有親水的特性，浸泡後所吸收的液體量，高達其重量的12倍，形成凝膠質地。奇亞籽內含的油份主要為不飽和脂肪酸（亞油酸）。除此之外，內含多種維他命和礦物質，包括硫胺素、核黃素、菸鹼酸、葉酸、維他命C和維他命A；以及礦物質鈣、磷、鉀和鎂。

以下是每100克奇亞籽所含的營養成分：

碳水化合物42.1g（內含34.4g的膳食纖維）

蛋白質16.5 g

脂肪30.7 g（內含17.8g奧米加3脂肪酸）

鈣631 mg；鐵7.7 g；鎂335 g；鋅4.6 mg；鉀407 mg；磷860 mg；錳2.7 mg

雖然奇亞籽是近期推廣的健康食品，泡水或乾吃也是可以，大家亦需留意，磷質含量高的食品不適合腎功能退化的人士食用。

資料來源：余碧玲營養師

香港浸信會醫院營養師主管